

## 過去の感情的傷つきに対する Emotion-Focused Therapy の効果に関する検討

氏名 野田 亜由美

本論文は、心理面接における感情の役割を重視した心理療法である Emotion-Focused Therapy（以下 EFT と記述）が、挫折や失敗など過去に起こった感情的傷つきの問題に対し、どのような効果をもたらすのかについて、量的および質的分析を用い多面的に検討するものである。EFT は、クライアントの感情体験と変容プロセスを重視した統合的心理療法であり（Greenberg, 2002）、欧米圏を中心に多くの効果研究が実施され、大うつ病性障害（Watson et al., 2003）や全般性不安障害（Timulak et al., 2022）等に対する効果が実証されてきた。

第 1 章では、本研究の背景を概説し、それらから導かれる課題を示した。はじめに、EFT の成り立ちや理論、本研究で効果を検討した感情的傷つきの概念について述べた。続いて、EFT の効果に関する先行研究を、量的分析および質的分析の側面から概観した。これを踏まえ、(a) 日本における EFT の効果研究の必要性、(b) 効果研究における研究手法の多様化の必要性、(c) EFT のフォローアップ研究の必要性、(d) EFT の診断横断的側面に対する研究の必要性、の四点の課題を挙げた。

第 2 章では、本研究の目的、方法、意義、本論文の構成について述べた。本研究の目的は、過去の感情的傷つきを持ったクライアントに対する EFT の介入の効果を、混合研究法を用いて検討することである。続いて、方法論について記述し、本研究で混合研究法を採用した根拠を示した。さらに、分析対象としたデータの概要について述べた。クライアントは EFT による 16 回の心理面接に加え、介入開始前、終結後、終結から 6 ヶ月経過時、の計 3 回、10 種の質問票（以下アウトカム尺度と記述）へ回答し、終結後に半構造化インタビューが行われた。また、本研究の意義は、(a) 日本における EFT の効果に関する知見の提供、(b) 混合研究法を用いた心理療法の効果検証に関する研究モデルの提示、(c) EFT の効果の維持に関する新たな知見の提供、にあることを述べた。

第 3 章から第 6 章では、上記の目的に関連する 4 つの研究知見を示した。まず、第 3 章では、EFT による介入の開始前と終結後にクライアントが実施したアウトカム尺度のデータ ( $n=17$ ) を用いて量的分析を行い、介入前後で生じた変化を量的に捉えることを試みた。その結果、10 尺度のうち 9 尺度で大きな効果量 ( $d>0.80$ ) となった。中でも、過去の感情的傷つきの主観的な苦痛度が反映される尺度の効果量は 1.37 と大きかった。このことから、EFT による介入は過去の感情的傷つきの改善に効果的であり、さらに各種精神症状や感情調整機能、ポジティブな心理機能、認知の問題や対人関係の問題など、幅広い領域で効果が期待されることが示された。

第 3 章の分析結果から変化のメカニズムを理解することは難しいため、第 4 章ではクライアントインタビューのデータ ( $n=17$ ) を質的に分析し、クライアントの主観的体験を探索的に明らかにすることを目指した。グラウンデッド・セオリー・アプローチ（Glaser & Strauss, 1967）を援用し分析を行った結果、セラピストとの治療関係、変容体験、面接外での変化、介入中の困難、カウンセリングの意味づけの

変化，に関する5つのクラスターが生成された。この結果から，日本におけるEFTのクライアント体験と，欧米圏で実施されたクライアント体験に関する先行研究の結果に多くの共通点が見出された。本研究独自の発見としては，クライアントが介入を通して多様な困難な体験をしていたことや，日本の文化的な影響が想定される抑制的な体験をしていたことが示唆された。

第5章では，系統的複数事例研究を援用し，個別の事例に目を向けた。第3章と第4章で分析した事例から高改善事例（ $n=3$ ）と低改善事例（ $n=3$ ）を抽出し，両群のクライアントの困難に関する体験の語りの違いを検討した。その結果，両群には，主に感情体験の深さと初期の治療関係に体験の違いがあることが示唆された。面接で心理的苦痛を伴う感情を扱う際にクライアントが体験する困難は，肯定的な変化をもたらすために必要なプロセスであることが推察された。

第3章から第5章の分析は，いずれも介入開始から終結直後までに得たデータを検討しており，終結から一定期間経過後も効果が維持されているのか不明である。そこで，第6章では終結から6ヶ月後にクライアントが再度実施したアウトカム尺度のデータ（ $n=28$ ）を用いて，量的分析を行った。分析の結果，すべての尺度で中程度以上の効果量を示したことや，効果に関する各種指標の検討から，介入終結後6ヶ月まで概ね効果が維持されていたことが示唆された。

第7章では，第3章から第6章で得られた分析結果を比較，統合し，総合的に考察を行った。考察は，(a) 感情的傷つきに対するEFTの有効性，(b) 欧米圏で実施されたEFTの先行研究と本研究の比較，(c) 本研究の結果からEFTの理論へ還元しうる知見と検討すべき課題，(d) 本研究の臨床的意義，(e) 本研究の方法論的意義，の5点から論じた。最後に，本研究全体の限界と今後の展望について述べた。いくつかの限界がありながらも，EFTが感情的傷つきという多くの人が経験する心理的課題に対し効果的な心理療法であることや，日本でも欧米圏と同等の効果が示されたこと，さらに国内で心理療法の効果研究の実践例を提示できたことに，本研究の意義が認められる。